

**Stundenplan, gültig ab 16. Oktober 2023**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				7:00-8:15 (online) alle Level Stanka
		9:30-11:00 M Geri	9:15-11:00 F Geri	9:30-11:00 M Brigitte
12:15-13:30 Yoga-Therapie Heidi	12:00-13:15 sanftes Yoga Brigitte	12:00-13:30 F Brigitte	12:15-13:30 E Heidi & Marie-Christine	
		16:00-17:30 M Brigitte		
18:00-19:30 M Brigitte	18:00-19:30 M Geri	18:00-19:30 A Marie-Christine	17:45-19:15 M Yvonne	
19:45-21:15 M Brigitte	19:45-21:15 A Geri	19:45-21:15 E Marie-Christine	19:45-21:15 A Yvonne	

E: Einführungskurs

A: Anfänger:innen (nach 1 Jahr Praxis)

M: Mittelstufe (nach 2-4 Jahren Praxis)

F: Fortgeschrittene (mind. 5 Jahre Praxis + regelmässiges persönliches Üben)